Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Идимов Нурзат Махиджанович

**5-сыныпқа арналған күнделікті сабақ жоспары**

**Өтетін күні:**

**Өтетін жері:** Спорт зал.

**Сабақтың тақырыбы**:Қымил-қозғалыс ойындары.

 1)Доп серіктеске.

 2)Ережесіз ойын.

 3)Аңшы мен қояндар.

**Мақсаты:**

* Қимыл-қозғалыс ойындар арқылы,оқушыларды бірін-бірі жақсы танып білуге,өзара көмек беруге ойнаған кезде жалғыз еместігіндін есенде сақтауға, досына күлмеуге, мақтанбауға жеңелсең мұңаймауға тез бейімделе және шешімін таба біліге үйрету.
* Ептілікті, шапшаңдықты, дәлділдікті, шыдамдылықты дамыту.
* Денсаулығы мықты, денелері түзу өсуге, отанын сүюге, қорғауға, еңбекке жарамды мықты азаматты тәрбиелеу.

**Керекті құралдар:** Секундомер, волейбол доптары.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Бөлі-мі | Сабақтың барысы | Мөл-шері | Әдістемелік нұсқаулар |
| Дайындық бөлімі 10-12 мин | Сапқа тізілу, кезекшінің баяндамасы, амандасу, бүгінгі сабақтың тақырыбымен таныстыру.Орнында тұрып бұрылу, «Оң-ға!», «Сол-ға!», «Арт-қа!»,Жүру бір қалыпта .Жүру жат-ры.Бір қалыпта жүгіру.Жүгіру жат-ры.Диоганаль бойынша жылдам жүгіру.Жәй қадаммен жүру.Дем алуны ретке түсіру.Бір қатардан сап құру,қолды екі жаққа ұстап созылу.Жалпы дамыту жаттығулары.1)Б-қ-н.т қолды белег ұстап,басты айналдыру 4 рет солға,4 рет оңға2) Б-қ-н.т қолды кеудеге ұстап тұрған кезде 4 рет серпиміз,қолды екі жаққа созып ұстаған кезде 4 рет серпиміз. | 3 мин3-4 рет7мин5-6жат5-6жат2-3рет3-4рет 2-3р3-4р | Спорт киімдерін қадағалау,Оқушыларды түгендеуБұрылған кезде дұрыс бұрылуын қадағалауДене тіке ұстау.Қолдыжоғары,,желкеге,белге,тізеге ұстап жүру.Саптан шықпай жүгіру.Бұйрық бойыншаУақытты үнемдеуДем алып,дем шығару.Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауғаүйрету,қадағалауҚолды белге ұстауҚолды кеудеге ұстау |
|  Негізгі болім 25-30 минНегізгібөлім25-30МИН | 3) Б-қ-н.т екі қолды иыққа қойып,4 рет алға,4 рет артқа айналдыру4)Б-қ екі аяқты алшақ қойып,қолды белге ұстап,4 рет белді солға,4 рет белді оңға айналдыру.5)Б-қ екі аяқты алшақ қойып бір қолды белге ұстап,екінші қолды жоғары көтеріп,солға,оңға иілу.1-2 б-қ,3-4 б-қ.6)Б-қ екі аяқты алшақ қойып қолды екі жаққа созып алдыға иіліп,сол қолды оң аяққа тигізіп,оң қолды сол аяққв тигізу.7)Б-қ бір аяқпен алға қарай қадам жасап,тізені бүгіп,екі қолды тізенің үстіне қойып төмен басу.4 рет сол аяққа,4 рет оң аяққа.8)Б-қ-тік тұрып екі қолды алдыға созып отыру және тұру.9)Б-қ тік тұрып қолды белге ұстап,екі аяқпен секіру.Бір аяқпен секіру сол аяқпен 4рет,оң аяқпен 4 рет.**Сабақтың тақырыбы:Қымил-қозғалыс ойындары:** Мұғалімнің көрсету және түсендеру әдісімен. **1)** **Доп серіктеске.**Ойыншылар дөңгелене ал біреуі ортада тұрады.Белгі бойынша дөңгелене тұрған ойыншылар волейбол добын бір-біріне волейбол ойынындағыдай береді,ал ортада тұрған допқа тиюге тырысады.Допты түрлі бағыттарда береді.Орталық ойыншы допқа тиіп кімнің беруін қағып алса,соңың орнына тұрады,ал шеңберде тұрған ойыншы орталық ойыншының орнымын ауысады да ойын жалғаса береді. | 3-4р3-4р3-4р3-4р3-4р5-6р5-6р 10мин | Қолды иыққа ұстауҚолды белге ұстауБір қолды жоғары көтеру,екінші қолды белге ұстауЕкі қолды ашып алдыға иілуЕкі қолды тізесіне ұстауҚолды алдыға ұстауҚолды белге ұстауТүсіндіру және көрсетуТехниқалық қауіпсіздікті қадағалау сабақ барысында. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Негізгі болімі25-30 мин | **2) Ережесіз ойын.**Ойында екі доп қолданылады. Доптарды тор арқылы лақтырады топтар екеуінің де қарсыласы жағында болуына талпыныс жасайды.Доптарды сонымен қатар волейбол ойынындағыдай беруге де болады.Ойынды волейболдық доппен де баскетбол добымен де ойнауға болады.**3)** **Аңшы мен қояндар.**Ойыншылар бір аңшыны таңдайды.Қалған ойыншылар аңшыдан қашады.Аңшы волейбол добымен қуалайды және доппен қояндарды атқылайды.Доп тиген қоян ойыннан шығарылады.Ойын одан әрі жалғасады. | 10мин10мин | Әдістемелік нұсқауды тұрақтыберу ,орындалғанын бақылау қажет,жаттығу орындалған кездегі қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп тұзетіп отыру.Ойындардың мақсатыны дұрыс орындау қадағалау және қателерді тұзетіп отыру |
| Қортынды 3-5 мин | Сапқа тұрғызу.Сабақты қорытындылау.Оқушылардың қателерін түзету.Оқушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру. Қымил-қозғалыс ойындары. |  5 | Бір сызықтың бойынаЖаттығуды орындау кезіндегі.Тиісті бағалау. |